

Advarsel

Husk at det kan finnes giftige planter som likner på de spiselige. Det er derfor viktig å være helt, helt sikker før man smaker på noe!

Ugress til middag

Planter og blomster som vi anser som ugress, kan vise seg å være det perfekte tilbehør til maten.

TEKST: TRINE-LISE GJESDAL • FOTO: SHUTTERSTOCK

Løvetann er ikke bare pene å se på. De smaker godt også. Blomsterknoppene kan stekes og spises, og bladene kan brukes i salater og annen mat. Faktisk så smaker bladene litt som rucola – en annen bladgrønnsak du kanskje kjenner til? Mange mener løvetann er ugress. Det vil si planter som vokser på steder der vi egentlig ikke ønsker å ha dem.

Miljøvennlig mat

En som vet masse om ugressplanter, og spesielt spiselig ugress, er botaniker Kristina Bjureke. Hun jobber i Botanisk hage i Oslo. Kristina jobber sammen med mange andre botanikere i Europa

på et prosjekt som heter «BigPicnic». På norsk betyr det noe sånt som et «stort måltid ute i det fri». Menneskene bak «BigPicnic» jobber for å fortelle mennesker om bærekraftig mat, det vil si mat som er sunn for oss, og som er miljøvennlig å spise for planeten vår.

– Det er ikke alle mennesker som vet hvilke planter de kan plukke og spise fra naturen. Og da er vår jobb å fortelle dem om dette, forteller Kristina.

Truet ugress

Det som er litt rart, er at mange av de plantene vi før kalte ugress, og gjorde alt for å bli kvitt, i dag er så sjeldne at

det er vanskelig å finne dem. Noen er ført opp i en liste over sjeldne og truede arter. Denne lista heter «Norsk rødliste». En plante som man syntes var et problematisk ugress for 80 år siden, er nå begynt å bli truet: «Stolt henrik». Så om du ser den, ikke spis den! Men det fins mange andre ugressplanter du kan spise. Noen har spredt seg så mye at de ses på som en trussel mot andre arter. De er ført opp på en annen liste over problematiske, fremmede arter. Vinterkarse er en slik plante. Den kan vi spise mye av!

Ryllik (*Achillea millefolium*): De litt hårete bladene til rylliken kan brukes som grønt, friskt dryss over maten, nesten som et krydder. Den kan smake litt sterkt, så man bør ikke drysse på for mye.



Vill-løk (*Allium oleraceum*) og **strandløk** (*Allium vineale*): I stedet for gressløk kan man bruke både vill-løk og strandløk i maten.



Ramløk (*Allium ursinum*): De fine bladene til ramløken kan strimles opp og brukes som krydder i grønnsaksretter og salater. Ramløk smaker litt som hvitløk, og kan brukes i pesto. Ramløk kan likne på liljekonvall, som er giftig. Men, du kan lukte forskjellen, for ramløk lukter skikkelig hvitløk!



Geitrams (*Chamerion angustifolium*): De unge skuddene til geitrams kan kokes og spises hele på samme måte som asparges. Bladene til geitrams er friske og milde i smak og kan brukes i salater, supper og andre retter. Planten er også kjent som den beste norske te-planten.



Skvallerkål (*Aegopodium podagraria*): De unge skuddene fra bladene kan brukes i salater. Den kan også brukes i supper, stuinger og i ovnsretter, litt som man bruker spinat.



Fortsetter på neste side ►

PLANTELEKSIKON



Plakaten av løvetann på midtsidene er fra serien «Korsmos ugrasplansjer» som ble tegnet av botaniker Emil Korsmo på 1930-tallet. Den viser rot, blomst, knopp og frø av de vanligste «ugressene» for 100 år siden.

Løvetann er ugress, mat, medisin og en god fôrplante. Løvetann er en næringsrik plante. De unge friske bladene kan brukes i salater og kokes i suppe og stuing. Blomsterknoppene kan stekes, man kan lage vin av blomstene og røttene kan kokes og spises som en rotfrukt.

Flere plakater finnes på Naturhistorisk museum i Oslo og på nett: www.nhm.uio.no. Plakaten er gjengitt med tillatelse fra NIBIO.



Vanlig løvetann (*Taraxacum officinale*): Løvetann smaker godt. Blomsterknoppene kan stekes og spises, og bladene kan brukes i salater og annen mat.

Stolt henrik (*Blitum bonus-henricus*): Både frøene og planten kan spises. Men planten er truet, så ikke plukk den!



Vinterkarse (*Barbarea vulgaris*): De grønne blomsterknoppene til vinterkarsen kan brukes i salater. Knoppene bør helst plukkes når de ser ut som mini-brokkolier. Da kan man koke dem i vann til de blir litt myke. Knoppene kan spises alene, kanskje med litt olivenolje, salt og pepper på.